



1. Aufl. 2015, IX, 157 S. 7 Abb.

### Gedrucktes Buch

Softcover

[<sup>1</sup>]19,99 € (D) | 20,55 € (A) | CHF 22,50

### eBook

[<sup>2</sup>]13,48 € (D) | 13,48 € (A) | CHF 16,19

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder [springer.com/shop](http://springer.com/shop)

Matthias Burisch

# Dr. Burischs Burnout-Kur - für alle Fälle

Anleitungen für ein gesundes Leben

- **Top-Thema: Burnout in Arbeit und Privatleben**
- **Top-Autor: gilt als Burnout-Papst im deutschsprachigen Raum**
- **Top-Hilfe: verständlich, knapp und anwendungsorientiert**

Dieses Buch des Experten Matthias Burisch hält Material für alle Fälle bereit: Basiswissen für Neugierige, Hilfen zur Selbsthilfe für Betroffene, einen Notfallkoffer für Akutfälle. In Dr. Burischs „Kurklinik“ erwarten Sie knapp, praxisnah, animierend: Informationen zu Anzeichen, Entstehung und Bekämpfung von Burnout. Eine Menge Fragen, die nur Sie selbst beantworten können. Hilfsangebote, um eigene Antworten zu finden. Ratschläge, die Ihnen in akuten Krisen weiterhelfen werden. Und Ermutigungen – Sie müssen nicht in Ihrer Falle ausharren! Aus dem Inhalt Die Burnout-Kur – In der Burnout-Eingangshalle – Im Burnout-Besucher-Pavillon – Im Burnout-Forschungs- und Entwicklungslabor – In der Burnout-Notfallambulanz – Mit vielen Übungen, Beispielen, Modellen. Der Autor Prof. Dr. Matthias Burisch forscht und lehrt seit mehr als dreißig Jahren zum Thema Burnout. Er veröffentlichte 2002 eine der umfangreichsten Längsschnittstudien international. Sein Buch „Das Burnout-Syndrom — Theorie der inneren Erschöpfung“, mittlerweile in der 5. Auflage (2014), hat sich im deutschen Sprachraum als Standardwerk etabliert. Prof. Burischs Burnout-Institut Norddeutschland (BIND) wurde 2008 gegründet ([www.burnout-institut.eu](http://www.burnout-institut.eu)). Burisch berät Einzelne und Organisationen und ist ein gefragter Vortragsredner.

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: [customerservice@springer.com](mailto:customerservice@springer.com) / Web: [springer.com](http://springer.com)

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks

